

～ 仲間と楽しくからだを動かしましょう！ ～

のびやかリフレッシュ体操教室[火曜]

☆対象☆ 所沢市在住・在勤の方

☆時間☆ 13:15から15:00

9月 9:20～11:00
1月から3月 15:00～16:30

☆場所☆ 柳瀬まちづくりセンター・ホール



日程

4月 (1日休み)・ (8日休み)・ 15日・ 22日・ (29日祝休み)・

5月 (6日祝休み)・ ※① 13日・ ※② 20日・ 27日・

6月 3日・ 10日・ 17日・ 24日・

7月 1日・ 8日・ 15日・ 22日・ (29日休み)・

8月はお休みになります。9月以降の予定表は7月中に配布します (13回)

※9月は9:20から11:00 1月から3月15:00から16:30 になります

- ※① 5月13日・5月20日の両日は、晴れましたら、新緑の季節♪亀ヶ谷公園内で体操を予定しています♪集合は13:15柳瀬まちづくりセンター。公園に直接行く人は13:30に集合ください。運動靴で来て下さい。公園で開催の場合はヨガマットやボールは使いません。
※② 雨の場合は・・・体育館で行います。判断がつきにくい天候の場合は12:30に最終判断致します。各自確認のお電話をお願いします。

持ち物 室内用運動靴・水分補給できるもの・汗拭きタオル・
大きめのバスタオル又はヨガマット(ストレッチ時に使います)
やわらかいボール

- ・体調の悪いときは無理をせずにお休みしましょう。
- ・台風や雪など行き帰りに危険を伴う悪天候時はお休みしましょう。
(悪天候時は中止になる場合があります。判断に迷う場合は各自お電話で確認ください)
- ・まちづくりセンターの事情、または、指導者の急な体調不良の場合は、中止になります。ご了承ください。

◆◆◆ 柳瀬まちづくりセンター 04-2944-2113 ◆◆◆